

## Massage Bien Être

60min - 70€

Ce massage complet à l'huile englobant et enveloppant, allié des mouvements fluides, des techniques d'effleurages, de vibrations et de pressions permettant de dénouer les tensions (psychiques et physiques), relaxer les muscles et se libérer du stress.

## Massage personnalisé

60min - 70€

Le massage personnalisé s'adapte complètement à vos besoins et /ou à vos envies. En fonction de votre demande je vais adapter la pression et insister sur des zones spécifiques (dos, ventre, crâne...etc). C'est le massage qui va vous permettre d'accompagner au mieux votre état du moment.

## Massage soin visage roll-on et gua sha en Quartz Rose avec des cosmétiques corses

60min - 70€

Héritage de la médecine traditionnelle chinoise, le Roll-On et le Gua Sha sont utilisés depuis des millénaires par la femme asiatique pour leurs bienfaits. Ce soin apporte beaucoup de relaxation et de détente en venant masser les muscles et les tensions du visage. Les outils utilisés vont permettre d'améliorer la circulation sanguine, de drainer la lymphe pour détoxifier la peau et apporter de l'éclat au teint en éliminant les toxines tout en liftant les traits.

Roll-on et Gua Sha vont également venir stimuler profondément le collagène ce qui vient donc améliorer et raffermir le grain de peau, repulper et lisser visiblement les rides et ridules.

Propriétés du Quartz Rose : pierre de la Femme par excellence. Pierre de douceur, d'amour et d'harmonie. Aide à développer une confiance et un profond amour de soi. Pierre reconnue depuis des millénaires pour ses vertus anti-âge. Elle aide à lutter contre le vieillissement cutané. Elle apaise les peaux sèches et déshydratées. Elle aide à atténuer les marques et cicatrices sur la peau.

## Forfaits Hammam

Forfait Hammam : hammam, gommage sur table

60min- 60€

Forfait relax : hammam, gommage sur table, massage bien-être

120min- 130€

## Massage drainant

60min - 70€

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux, lent, répétitif et relaxant, destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Le massage drainant a une action décongestionnante, un effet sur la cellulite, la rétention d'eau et de graisse.

Contre-indications : infections aiguës, tuberculose, tumeurs malignes.

## Consultation naturopathie

90min - 80€

Faire un bilan naturopathique personnalisé peut vous aider à reprendre une alimentation et une hygiène de vie qui va vous correspondre au mieux en fonction de votre rythme de vie et de vos besoins.

Nous ferons le tour ensemble de votre hygiène de vie (travail, sommeil, alimentation, stress) et en fonction de vos possibilités et de vos besoins nous établirons un programme pour potentialiser au mieux votre santé et votre énergie.

## Cours de Yogathérapie individuel

60min - 50€

La yogathérapie est une médecine complémentaire alternative, son objectif est de développer les ressources de l'élève pour l'aider à gérer au mieux ses problématiques et besoins particuliers.

On obtient des résultats rapides, et avec beaucoup d'efficacité, dans des troubles anxieux de type panique, mais aussi des lombalgies et des autres douleurs chroniques. Comme pour la plupart des troubles, il y a un noyau d'inquiétude, de découragement, contre lequel le yoga donne des résultats. Il en est de même pour les troubles émotionnels, les traumatismes psychologiques, la perte d'estime de soi, le découragement.

Les moyens utilisés sont très simples :

Des exercices physiques adaptés avec des postures simples.

Des respirations, des relaxations et méditations.

Des bilans et évaluations des sensations corporelles et des cognitions positives.

Des conseils complémentaires (alimentation santé, hygiène des rythmes...).